

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

1. Tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III sebelum diberikan prenatal yoga, 34 responden mengalami tingkat kecemasan berat (94,4%), dan 2 responden mengalami tingkat kecemasan sedang (5,6%)
2. Tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III setelah diberikan intervensi prenatal yoga dari jumlah responden 36 orang, seluruhnya mengalami penurunan dengan 27 orang mengalami kecemasan ringan (75,0%) dan 9 orang mengalami kecemasan sedang (25,0%).
3. Hasil analisis terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dengan hasil uji statistic menggunakan uji *Wilcoxon* dengan hasil *p-value* (Asymp. Sig. (2-tailed)) sebesar 0,000, < 0,05.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kelemahan penelitian yang telah disajikan, saran yang perlu diberikan yaitu :

1. Bagi pemilik dan staff Griya Kamini

Peneliti menyarankan kepada pemilik Griya Kamini dan para staff agar mempertahankan dan semakin semangat dalam membantu ibu hamil terkait pelayanan komplementer khususnya dalam pelatihan prenatal yoga untuk membantu para calon ibu agar merasakan kehamilan yang menyenangkan dan

menenangkan tanpa mengalami kecemasan selama proses kehamilan serta saat menuju proses melahirkan.

2. Bagi perawat dan bidan

Peneliti menyarankan kepada perawat dan bidan agar dapat lebih menekuni bidang komplementer khususnya dalam prenatal yoga agar semakin banyak tenaga kesehatan yang dapat membantu ibu hamil dalam mengurangi kecemasan yang dialami selama proses kehamilan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk menggunakan *design* penelitian *pretest-posttest with control group* untuk dapat menilai efektivitas dari pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III.